

Рекомендации: заставить себя добросовестно учиться.



Мотивируйте себя

1. Составьте список причин, по которым вы учитесь

Запишите их на листке бумаги и держите перед глазами. Когда захочется пропустить учёбу, перечитайте их. Так вы напомним себе, для чего вам нужно стараться. Например, чтобы поступить в хороший университет, получить стипендию или просто удачно закончить учебный год. Записывайте как можно больше причин — и весомых, и маленьких.

Иногда у вас совсем не будет мотивации, это естественно. В такие дни вам понадобится немного самодисциплины и этот список как раз придёт на помощь.



2. Находите что-то интересное во всём

Подумайте, как изучаемый материал соотносится с вашей жизнью. Например, вам скучно читать книгу, которую задали по литературе, — попробуйте найти что-то общее с героями. Не хочется учить биологию — представьте, сколько всего вы узнаете о самом себе и других живых существах.

Конечно, все предметы не могут интересовать одинаково. Но постарайтесь увидеть, как можно приложить полученные знания к собственной жизни. Это поможет не забросить занятия.

3. Ставьте таймер

Выделяйте по 30–50 минут на занятия, а потом делайте небольшой перерыв. Как только он закончится, возвращайтесь к учёбе. Или попробуйте интервальную технику [Pomodoro](#): поставьте таймер на 25 минут и начните заниматься. Когда раздастся сигнал, отдохните 5 минут, а затем поработайте ещё 25. После того как повторите четыре интервала, сделайте более длинный перерыв.

Поставьте отдельный таймер на время завершения занятий. Например, если вы начали в обед, заканчивайте к ужину. Если позднее — как минимум за 30 минут до сна, чтобы было время расслабиться.

4. Регулярно поощряйте себя

После занятия достаточно чего-то небольшого: съешьте любимую еду и выпейте напиток, поиграйте с домашним питомцем, посмотрите смешное видео или полежите в горячей ванне. А после экзамена, контрольной радуйте себя чем-нибудь более значительным.



5. Учитесь вместе с кем-то

Необязательно сидеть вместе в одной комнате. Но важно, чтобы был человек, с которым можно поделиться проблемами и рассказать о своём прогрессе. Договоритесь отчитываться друг другу о проделанной работе раз в несколько дней — так будет легче двигаться к цели и не терять время.

Составьте график занятий

1. Приступайте к учёбе каждый день в одно и то же время, чтобы это стало привычкой

Если вы жаворонок, попробуйте вставать пораньше и заниматься по утрам. Если сова — выделяйте несколько часов на учёбу во второй половине дня. Фиксируйте выбранное время в календаре, чтобы не было соблазна занять его чем-то другим.

2. Распланируйте подготовку к экзаменам

Как только узнали дату теста или зачёта, внесите её в календарь. Поставьте напоминание за несколько дней или недель до этого, чтобы начать готовиться. Пусть у вас будет достаточно времени, чтобы всё выучить и повторить.



3. Разделите материал на части

Когда нужно усвоить большой объём информации, мы чувствуем себя подавленными и не знаем, с чего начать. Чтобы такого не было, разбивайте крупные задачи на более мелкие. Запишите каждый шаг на бумаге и постепенно выполняйте их один за другим, а рядом с выполненными ставьте галочку. Так вы будете видеть свой прогресс и чувствовать, что ситуация у вас под контролем.

4. Запланируйте время на отдых и расслабление

Не занимайтесь несколько часов подряд — давайте мозгу отдых. Делайте короткие паузы. На перерыве встаньте и немного пройдитеесь, подышите, перекусите или просто дайте отдохнуть глазам.

Не забывайте выделять время на расслабление, особенно в период подготовки к экзаменам. Когда неделями напряжённо учите что-то, обязательно нужно устраивать дни полного отдыха — так вы защитите себя от перегрузки.

Устраните отвлекающие факторы

1. Перед занятиями перекусите чем-то полезным и выпейте воды

Голод и жажда могут сильно отвлекать от умственных занятий, так что устраните их заранее. Перекусите чем-то полезным, например овощами, фруктами, орехами, сыром, [йогуртом](#) или хумусом. Если захотелось напитка с кофеином, ограничьтесь одной-двумя чашками или одной банкой газировки, чтобы не перевозбудить нервную систему.

2. Повысьте концентрацию с помощью физической активности (очень важно).

За 10–15 минут упражнений или ходьбы вы избавитесь от стресса и повысите уровень эндорфинов в организме. После этого легче будет сосредоточиться и запоминать информацию. Физическая нагрузка лучший способ отдохнуть от умственной нагрузки, насытить мозг кислородом, что позволит ему функционировать более эффективно.



3. Найдите место, где вас ничто не будет отвлекать

В идеале нужно, чтобы не было отвлекающих звуковых и зрительных стимулов. Не занимайтесь перед телевизором, не включайте музыку (её можно послушать в перерывах и даже потанцевать).

Оставьте смартфон в другой комнате или в сумке. Если используете его в качестве таймера, установите режим полёта, чтобы не отвлекаться на уведомления.

Также держите под рукой чистый листок бумаги. Когда в голову приходят мысли о каких-то делах, не связанных с учёбой, записывайте их и возвращайтесь к заданию.

5. Создайте фон, если всё-таки не можете заниматься в полной тишине.

Для этого лучше всего подходят инструментальные композиции. Если музыка вас отвлекает, попробуйте включить звуки природы или белый шум.

